

# SAÚDE MENTAL NO AMBIENTE DE TRABALHO: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

*Data de aceite: 26/09/2024*

**Beatriz Cristine de Oliveira Santos**

**Caroline Tápia da Silva**

**Gêmynna Thalita de Sousa Silva**

**Karla Emília Lima da Silveira**

**Maria Anayara Freires Aguiar**

**Vanessa Cristina de Castro Aragão  
Oliveira**

**RESUMO:** **Introdução:** A saúde mental no ambiente de trabalho é um problema naturalizado e negligenciado, tendo poucas iniciativas para a garantia da saúde mental da classe trabalhadora. Percebe-se uma certa relutância por parte do Poder Público, dos administradores das empresas e dos próprios trabalhadores em julgar os contextos macros e microssociais, e reconhecer que o trabalho pode agir negativamente sobre o psiquismo de quem trabalha; **Objetivo:** Analisar de forma abrangente e crítica as diferentes estratégias adotadas para promover a saúde mental dos trabalhadores no ambiente laboral; **Metodologia:** Neste artigo, do tipo revisão de literatura, realizamos uma busca

sistemática e abrangente nas bases de dados PubMed, PsycINFO, Scopus e Scielo usando as palavras-chave “saúde mental”, “ambiente de trabalho” e “estratégias de prevenção”. Assim selecionamos 20 artigos publicados em inglês ou português entre 2017 e 2024, que discutiram estratégias de prevenção para a saúde mental no ambiente de trabalho; **Discussão:** As atuais mudanças no ambiente de trabalho têm submetido às empresas e os profissionais a novos desafios, especialmente no que se refere aos riscos suscetíveis de prejudicar a saúde física e mental dos trabalhadores. Os riscos psicossociais têm assumido um papel de destaque e prioridade nas organizações, os principais identificados incluem o estresse ocupacional, o burnout, o assédio (sexual e moral ou mobbing) e a violência no local de trabalho. Com o reconhecimento crescente dos impactos da saúde mental no desempenho e bem-estar no âmbito do trabalho, estratégias eficazes de prevenção e promoção da saúde mental tornaram-se uma prioridade para empregadores e profissionais de saúde ocupacional. Ao investir na saúde mental dos funcionários, as organizações não apenas fortalecem sua equipe, mas também promovem uma cultura de cuidado

e respeito holístico que reverbera positivamente em todos os aspectos do negócio, resultando em colaboradores mais engajados e produtivos, demonstrando um compromisso genuíno com o cuidado coletivo; **Conclusão:** A avaliação regular das estratégias de saúde mental no local de trabalho, por meio de pesquisas de clima organizacional e análise de indicadores de saúde mental, é crucial para garantir a eficácia dessas ações em saúde, contribuindo para o bem-estar psicossocial dos colaboradores e gestores, assim como para a produtividade das organizações.

**PALAVRAS-CHAVE:** saúde mental; ambiente de trabalho; estratégias de prevenção.

## INTRODUÇÃO

As relações laborais estabelecidas ao longo do tempo possuem uma crescente complexidade e são marcadas por aspectos psicossociais, sendo que alguns determinantes do processo saúde-doença devem ser contextualizados. Cotidianamente, com as modificações nas relações laborais e organizacionais, oriundas dos avanços tecnológicos, evidencia-se a flexibilização das horas de trabalho e a ampliação na cobrança por resultados, o que intensifica a exigência qualitativa e quantitativa (SOUZA, BERNARDO, 2019).

Essa flexibilização da carga horária sem o incremento de ferramentas de suporte à saúde mental do trabalhador pode ocasionar sobrecarga da jornada, aumento excessivo do ritmo de trabalho, distúrbios da saúde mental, uso abusivo de álcool e drogas, estresse, fadiga e esgotamento profissional. Nesse viés, as condições de trabalho podem gerar impacto negativo sobre a saúde e, conseqüentemente, sobre o quadro de serviços (DE SOUZA, ANDRADE, DE CARVALHO, 2021).

Além disso, os distúrbios da saúde mental representam uma séria complicação na saúde do trabalhador. Estes distúrbios são altamente prevalentes e se associam com danos substanciais de produtividade. Essa implicação dos distúrbios mentais vai muito além das repercussões em termos de produtividade, gerando um impacto mais amplo dos problemas psíquicos, que pode ser definido como adversidades no desempenho laboral (work functioning) (JOSÉ DE MATOS; DIAS MENEZES; DE PAULA FERREIRA NUNES, 2023)

Dessa forma, a saúde mental no ambiente de trabalho é um problema naturalizado e negligenciado, tendo poucas iniciativas para a garantia da saúde mental da classe trabalhadora. Percebe-se uma certa relutância por parte do Poder Público, dos administradores das empresas e dos próprios trabalhadores em julgar os contextos macros e microsociais, e reconhecer que o trabalho pode agir negativamente sobre o psiquismo de quem trabalha (DE CASTRO FEITOSA et al, 2022).

Em suma, considerando que é preciso elaborar amplos debates e planos que coloquem em pauta a importância de preservar a saúde mental do trabalhador, vista o crescente índice de transtornos mentais no ambiente de trabalho. Com isso, tem-se como objetivo principal deste artigo analisar as diversas estratégias adotadas no local para promoção da saúde mental do trabalhador.

## OBJETIVOS

**Objetivo geral:** Analisar de forma abrangente e crítica as diferentes estratégias adotadas para promover a saúde mental dos trabalhadores no ambiente laboral.

### Objetivos específicos

- Identificar os principais fatores de risco psicossociais no ambiente de trabalho que impactam a saúde mental dos trabalhadores.
- Analisar as estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no local de trabalho, incluindo programas de apoio psicológico e treinamentos de gestão do estresse.

## METODOLOGIA

Neste artigo, do tipo revisão de literatura, realizamos uma busca sistemática e abrangente nas bases de dados PubMed, PsycINFO, Scopus e Scielo usando as palavras-chave “saúde mental”, “ambiente de trabalho” e “estratégias de prevenção”. Os critérios de inclusão foram estudos publicados em inglês ou português entre 2017 e 2024, que discutiram estratégias de prevenção para a saúde mental no ambiente de trabalho. Excluímos estudos que não se concentram especificamente no ambiente de trabalho, que não discutiam estratégias de prevenção ou que não estivessem em inglês ou português.

Após a busca inicial, identificamos 100 estudos potenciais. Dois revisores independentes examinaram os títulos e resumos desses estudos e selecionaram 50 para revisão de texto completo com base nos critérios de inclusão. Após a revisão do texto completo, 20 estudos foram incluídos na revisão final.

Os dados extraídos de cada estudo incluíram o objetivo do estudo, a população do estudo, a descrição da estratégia de prevenção e os principais resultados. A análise dos dados foi realizada de forma crítica, buscando identificar padrões, lacunas na literatura e tendências relevantes para a compreensão e melhoria da saúde mental dos trabalhadores. Esses dados foram então sintetizados para identificar as estratégias de prevenção mais eficazes e as lacunas na literatura existente.

<b>Autores</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Ano de publicação</b>	<b>Referência</b>
ARAÚJO, Tania Maria; PALMA, Tarciso de Figueiredo; ARAÚJO, Natália do Carmo.	Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios.	2017	ARAÚJO, Tania Maria; PALMA, Tarciso de Figueiredo; ARAÚJO, Natália do Carmo. Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios. <i>Ciência &amp; Saúde Coletiva</i> , v. 22, p. 3235-3246, 2017.
BUENO, Luana de Castro Teixeira; AROUCHA, Marcílio Lins.	Suicídio e saúde mental: estratégias de prevenção no ambiente universitário.	2023	BUENO, Luana de Castro Teixeira; AROUCHA, Marcílio Lins. Suicídio e saúde mental: estratégias de prevenção no ambiente universitário. <i>Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde</i> , p. 162-162, 2023.
DE CASTRO FEITOSA, Ana Nery et al.	Transtornos mentais associados ao trabalho em saúde no Brasil nos diferentes níveis de atenção: revisão integrativa.	2022	DE CASTRO FEITOSA, Ana Nery et al. Transtornos mentais associados ao trabalho em saúde no Brasil nos diferentes níveis de atenção: revisão integrativa. <i>CIS-Conjecturas Inter Studies</i> , v. 22, n. 15, p. 456-470, 2022.
DE SOUZA, Suerda Fortaleza; ANDRADE, Andréa Garboggini Melo; DE CARVALHO, Rita de Cássia Peralta.	Saúde mental e trabalho no contexto da pandemia por covid-19: proposta para vigilância em saúde.	2021	DE SOUZA, Suerda Fortaleza; ANDRADE, Andréa Garboggini Melo; DE CARVALHO, Rita de Cássia Peralta. Saúde mental e trabalho no contexto da pandemia por covid-19: proposta para vigilância em saúde. <i>Revista Baiana de Saúde Pública</i> , v. 45, n. especial 1, p. 125-139, 2021.
GÔES, Fernanda Garcia Bezerra et al.	Estratégias de prevenção e promoção em saúde mental para enfermagem diante da pandemia da covid-19.	2023	GÔES, Fernanda Garcia Bezerra et al. Estratégias de prevenção e promoção em saúde mental para enfermagem diante da pandemia da covid-19. <i>Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro</i> , v. 13, 2023.
JOSÉ DE MATOS, Josiel; DIAS MENEZES, Tatiane; DE PAULA FERREIRA NUNES, Ana Lúcia.	Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas	2023	JOSÉ DE MATOS, Josiel; DIAS MENEZES, Tatiane; DE PAULA FERREIRA NUNES, Ana Lúcia. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. <i>Id on Line. Revista de Psicologia</i> , v. 17, n. 69, 2023.
LOPES, J. P. A. et al.	Estratégias de Prevenção do Burnout nos Enfermeiros-Revisão da Literatura.	2022	LOPES, J. P. A. et al. Estratégias de Prevenção do Burnout nos Enfermeiros-Revisão da Literatura. <i>Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online</i> , v. 13, n. 1, p. 1-15, 2022.

MARTINI, Larissa Campagna et al.	Educação em saúde mental no trabalho: protagonismo dos trabalhadores no contexto sindical.	2023	MARTINI, Larissa Campagna et al. Educação em saúde mental no trabalho: protagonismo dos trabalhadores no contexto sindical. Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro, v. 13, 2023.
MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz.	Saúde mental e trabalho docente. Estudos de Psicologia	2018	MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. Estudos de Psicologia (Natal), v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018.
NASCIMENTO, Rodrigo Barbosa et al.	Estratégias de enfrentamento para manutenção da saúde mental do trabalhador em tempos de Covid-19: Uma Revisão Integrativa.	2021	NASCIMENTO, Rodrigo Barbosa et al. Estratégias de enfrentamento para manutenção da saúde mental do trabalhador em tempos de Covid-19: Uma Revisão Integrativa. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, v. 10, n. 1, p. 181-197, 2021.
PEREIRA, A. C. L. et al.	Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho.	2020	PEREIRA, A. C. L. et al... Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 45, p. e18, 2020.
PEREIRA, S.; RIBEIRO, C.	Riscos psicossociais no trabalho. Gestão e Desenvolvimento	2017	PEREIRA, S.; RIBEIRO, C. Riscos psicossociais no trabalho. Gestão e Desenvolvimento, n. 25, p. 103-120, 1 jan. 2017.
RODRIGUES, C. M. L.; FAIAD, C.; FACAS, E. P.	Fatores de Risco e Riscos Psicossociais no Trabalho: Definição e Implicações.	2020	RODRIGUES, C. M. L.; FAIAD, C.; FACAS, E. P... Fatores de Risco e Riscos Psicossociais no Trabalho: Definição e Implicações. Psicologia: Teoria e Pesquisa, v. 36, n. spe, p. e36nspe19, 2020.
RUMIN, Cassiano Ricardo; GUEDES, Janini; SCHMIDT, Maria Luiza Gava.	Saúde mental e trabalho: a reabilitação profissional e as contribuições da psicologia.	2021	RUMIN, Cassiano Ricardo; GUEDES, Janini; SCHMIDT, Maria Luiza Gava. Saúde mental e trabalho: a reabilitação profissional e as contribuições da psicologia. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 41, p. e222902, 2021.
SILVA, GE da.	Da tentativa de proteção à saúde física à vulnerabilidade em saúde mental: o teletrabalho em tempos de Covid-19.	2021	SILVA, GE da. Da tentativa de proteção à saúde física à vulnerabilidade em saúde mental: o teletrabalho em tempos de Covid-19. Revista Espaço Acadêmico, v. 20, n. 1, p. 28-38, 2021.
SILVA, Jardson et al.	Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado.	2022	SILVA, Jardson et al. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. Revista Ciência Plural, v. 8, n. 3, p. 1-16, 2022.

SOARES, Marilaine Aparecida.	Psicodinâmica do trabalho: contribuições para a saúde mental do trabalhador e intervenções propostas para a prevenção da Síndrome de Burnout.	2023	SOARES, Marilaine Aparecida. Psicodinâmica do trabalho: contribuições para a saúde mental do trabalhador e intervenções propostas para a prevenção da Síndrome de Burnout. 2023.
SOUZA, H. A.; BERNARDO, M. H.	Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador.	2019	SOUZA, H. A.; BERNARDO, M. H... Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 44, p. e26, 2019.
VÁZQUEZ-COLUNGA, J. C. et al.	Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho.	2017	VÁZQUEZ-COLUNGA, J. C. et al... Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. Saúde e Sociedade, v. 26, n. 2, p. 584–595, abr. 2017.
VIEIRA, C. E. C.; SANTOS, N. C. T.	Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea.	2024	VIEIRA, C. E. C.; SANTOS, N. C. T... Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, p. edmsubj1, 2024.

## DISCUSSÃO

O ambiente de trabalho contemporâneo tem sido marcado por uma série de transformações econômicas, sociais e humanas em um ritmo cada vez mais acelerado. Essas mudanças têm submetido as empresas e os profissionais a novos desafios, especialmente no que se refere aos riscos suscetíveis de prejudicar a saúde física e mental dos trabalhadores, com destaque para os riscos de natureza psicossocial (PEREIRA, 2020).

Diversos fatores têm contribuído de forma determinante para o aumento da prevalência desses riscos, como o aumento da migração, a globalização, o desenvolvimento de novas tecnologias, a predominância do setor terciário, o envelhecimento da população ativa e da população em geral, o aumento da participação feminina no trabalho e as mudanças nas condições de trabalho. Consequentemente, os riscos psicossociais têm assumido um papel de destaque e prioridade nas organizações, os principais identificados incluem o estresse ocupacional, o burnout, o assédio (sexual e moral ou mobbing) e a violência no local de trabalho (VIEIRA, 2024).

O estresse ocupacional, conforme definido por Pereira (2020), representa a reação do indivíduo diante das exigências e pressões do trabalho que excedem suas capacidades, colocando à prova sua capacidade de lidar com a situação. Esse desequilíbrio entre demanda e capacidade de resposta, onde o fracasso pode acarretar consequências significativas, destaca a importância de compreender e mitigar os fatores que contribuem para esse cenário.

A carga de trabalho excessiva, a falta de autonomia e controle, os conflitos interpessoais, a insegurança no emprego e o desequilíbrio entre vida profissional e pessoal são fatores de risco psicossociais que impactam diretamente a saúde mental dos trabalhadores. O enfrentamento desses desafios no ambiente laboral é essencial para promover um ambiente de trabalho saudável e produtivo, onde os colaboradores possam desenvolver todo o seu potencial sem comprometer sua saúde mental e bem-estar. A identificação e ação sobre esses fatores são fundamentais para a promoção de ambientes de trabalho mais equilibrados e sustentáveis para o desenvolvimento profissional e pessoal dos indivíduos (RODRIGUES, 2024).

A síndrome de burnout, também conhecida por síndrome de desgaste profissional, é um dos conceitos indissociáveis do estresse profissional. Definida como uma síndrome tridimensional, o burnout envolve esgotamento emocional, despersonalização e falta de realização pessoal, devido ao prolongamento de situações de elevada exigência emocional no local de trabalho. Para os autores Gil-Monte e Peiró (1997), o burnout surge no indivíduo como uma resposta ao estresse ocupacional crônico, em contraste com o estresse, que seria o resultado de uma tensão passageira. A síndrome de burnout é mais frequente em determinadas profissões, como as da área da saúde e a docência, e sua prevenção deve considerar tanto as teorias organizacionais quanto às teorias do intercâmbio social (PEREIRA, 2017) .

O assédio sexual é definido como um comportamento indesejado de caráter sexual, que se manifesta sob a forma física, verbal ou não verbal, com o objetivo de violar a dignidade da pessoa e de criar um ambiente intimidativo, hostil, humilhante ou ofensivo. Já o assédio moral ou mobbing é entendido como uma interação social adversa não-ética, que é propositadamente exposta no ambiente de trabalho de uma forma metódica e prolongada, por uma ou mais pessoas contra determinado trabalhador (VIEIRA, 2024)

A violência no trabalho tem crescido nas últimas décadas devido ao aumento das relações interpessoais no ambiente laboral, despertando preocupação entre pesquisadores, empregadores e instituições governamentais. Definida pela Comissão Europeia como qualquer incidente em que o profissional é ameaçado, abusado ou agredido em circunstâncias relacionadas ao trabalho, comprometendo sua segurança, bem-estar ou saúde, a violência no trabalho envolve comportamentos abusivos, ameaças e ataques, representando um risco significativo para os trabalhadores. A prevenção da violência no local de trabalho é crucial e pode ser realizada através da implementação de práticas e medidas como estabelecer procedimentos disciplinares para comportamentos inadequados, promover o respeito e a dignidade entre os colaboradores e criar uma cultura de bem-estar e segurança (PEREIRA, 2017).

Com o reconhecimento crescente dos impactos da saúde mental no desempenho e bem-estar no âmbito do trabalho, estratégias eficazes de prevenção e promoção da

saúde mental tornaram-se uma prioridade para empregadores e profissionais de saúde ocupacional.

No entanto, o conceito de implementar estratégias enfrenta desafios significativos. O estigma em torno dos problemas de saúde mental ainda persiste em muitos locais de trabalho, levando os funcionários a ocultar seus problemas por medo de discriminação ou impactos negativos na carreira. Além disso, a falta de recursos e investimentos adequados em programas de saúde mental pode limitar a eficácia dessas iniciativas (ARAÚJO et al; 2017).

A promoção da saúde mental no local de trabalho não se limita apenas à ausência de doenças mentais, mas engloba a criação de ambientes que promovam o bem-estar psicológico e emocional dos colaboradores. Uma estratégia chave nesse sentido é a implementação de programas de apoio psicológico, que incluem acesso a aconselhamento individual ou em grupo, terapia cognitivo-comportamental (TCC), psicoterapia breve e intervenções psicológicas especializadas, oferecidos por profissionais de saúde mental qualificados, como psicólogos clínicos ou terapeutas, e que podem ser acessados de forma confidencial para garantir a privacidade dos colaboradores (RUMIN et al; 2021).

Além disso, os programas de apoio psicológico podem envolver a implementação de linhas diretas de apoio emocional, onde os funcionários possam entrar em contato com profissionais treinados em momentos de crise ou necessidade de suporte imediato, principalmente em casos de violência ou assédio sexual. Essas iniciativas ajudam a reduzir o isolamento social e promovem uma cultura de cuidado e apoio mútuo no ambiente de trabalho (RUMIN et al; 2021).

Paralelamente, os treinamentos de gestão do estresse tem-se mostrado eficazes na capacitação dos colaboradores para reconhecer, entender e lidar com o estresse de maneira saudável e produtiva. Esses treinamentos incluem técnicas de relaxamento como respiração profunda, meditação guiada e exercícios de relaxamento muscular progressivo ou mindfulness, equipando assim os funcionários com ferramentas práticas para enfrentar os desafios do ambiente de trabalho de forma mais resiliente (VÁZQUEZ-COLUNGA et al., 2017).

Outro aspecto crucial das estratégias de cultivo da saúde psicológica é o papel da liderança e da cultura organizacional. Empregadores e gestores desempenham um papel fundamental na criação de ambientes de trabalho saudáveis, incluindo o estabelecimento de políticas antidiscriminatórias que protejam os direitos dos funcionários com problemas de saúde mental como por exemplo, transtornos depressivos ou de ansiedade generalizada, além de campanhas de conscientização da importância do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, incentivo à busca de ajuda quando necessário, levando à redução do estigma em relação à saúde mental. (SOUZA et al., 2019)

Além disso, momentos de confraternização para boa convivência e estímulo a hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e atividade física regular, são medidas

complementares que contribuem para o bem-estar e a qualidade de vida dos colaboradores. (SOUZA et al., 2019)

É válido ressaltar que, a fim de garantir a eficácia das estratégias de saúde mental no local de trabalho, é fundamental realizar avaliações regulares e coletar feedback dos funcionários, nos quais podem ser realizados por intermédio de pesquisas de clima organizacional, grupos focais e análise de indicadores de saúde mental, como absenteísmo e rotatividade de funcionários. (SILVA et al., 2022)

Com base nessas informações, os programas e políticas podem ser ajustados e adaptados para atender às necessidades específicas dos colaboradores e da organização. Com isso, nota-se que a análise e implementação de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental no local de trabalho são essenciais para fomentar um ambiente laboral saudável, sustentável e produtivo. (SILVA et al., 2022)

Ao investir na saúde mental dos funcionários, as organizações não apenas fortalecem sua equipe, mas também promovem uma cultura de cuidado e respeito holístico que reverbera positivamente em todos os aspectos do negócio, resultando em colaboradores mais engajados e produtivos, demonstrando um compromisso genuíno com o cuidado coletivo.

## CONCLUSÃO

Diante da crescente prevalência de transtornos psicossociais no ambiente laboral, esse estudo buscou identificar seus principais riscos associados e analisar suas estratégias de prevenção, bem como de promoção da saúde mental. Dessa forma, foram identificados como principais riscos: o estresse ocupacional, o burnout, o assédio sexual e moral e a violência no local de trabalho. Uma vez identificados, buscou-se suas definições e situações de conflito associadas, frequentemente encontradas no ambiente laboral, destacando sempre a necessidade de aplacar suas origens e consequências a partir de ferramentas de prevenção e promoção de saúde mental.

Dentre as estratégias de prevenção mais eficazes, estão: a implementação de programas de apoio psicológico, treinamentos de gestão do estresse, estabelecimento de políticas antidiscriminatórias, assim como a constante adaptação dessas estratégias e políticas, de acordo com feedbacks e necessidades dos colaboradores e gestores da organização. Dessa forma, a avaliação regular das estratégias de saúde mental no local de trabalho, por meio de pesquisas de clima organizacional e análise de indicadores de saúde mental, é crucial para garantir a eficácia dessas ações em saúde, contribuindo para o bem-estar psicossocial dos colaboradores e gestores, assim como para a produtividade das organizações.

Por fim, salienta-se que essa revisão sistemática buscou contribuir, no âmbito acadêmico e social, para melhor compreensão dos riscos psicossociais à saúde mental do

trabalhador e destacar estratégias eficazes para alcançar um ambiente laboral sustentável e acolhedor.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Tania Maria; PALMA, Tarciso de Figueiredo; ARAÚJO, Natália do Carmo. Vigilância em Saúde Mental e Trabalho no Brasil: características, dificuldades e desafios. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, p. 3235-3246, 2017.

BUENO, Luana de Castro Teixeira; AROUCHA, Marcílio Lins. Suicídio e saúde mental: estratégias de prevenção no ambiente universitário. *Revista Remecs-Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, p. 162-162, 2023.

DE CASTRO FEITOSA, Ana Nery et al. Transtornos mentais associados ao trabalho em saúde no Brasil nos diferentes níveis de atenção: revisão integrativa. *CIS-Conjecturas Inter Studies*, v. 22, n. 15, p. 456-470, 2022.

DE SOUZA, Suerda Fortaleza; ANDRADE, Andréa Garboggini Melo; DE CARVALHO, Rita de Cássia Peralta. Saúde mental e trabalho no contexto da pandemia por covid-19: proposta para vigilância em saúde. *Revista Baiana de Saúde Pública*, v. 45, n. especial 1, p. 125-139, 2021.

GÓES, Fernanda Garcia Bezerra et al. Estratégias de prevenção e promoção em saúde mental para enfermagem diante da pandemia da covid-19. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v. 13, 2023.

JOSÉ DE MATOS, Josiel; DIAS MENEZES, Tatiane; DE PAULA FERREIRA NUNES, Ana Lúcia. Uma Abordagem sobre a Síndrome de Burnout e seus Reflexos na Rotina das Empresas. *Id on Line. Revista de Psicologia*, v. 17, n. 69, 2023.

LOPES, J. P. A. et al. Estratégias de Prevenção do Burnout nos Enfermeiros-Revisão da Literatura. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online*, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2022.

MARTINI, Larissa Campagna et al. Educação em saúde mental no trabalho: protagonismo dos trabalhadores no contexto sindical. *Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro*, v. 13, 2023.

MOREIRA, Daniela Zanoni; RODRIGUES, Maria Beatriz. Saúde mental e trabalho docente. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 23, n. 3, p. 236-247, 2018.

NASCIMENTO, Rodrigo Barbosa et al. Estratégias de enfrentamento para manutenção da saúde mental do trabalhador em tempos de Covid-19: Uma Revisão Integrativa. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 10, n. 1, p. 181-197, 2021.

PEREIRA, A. C. L. et al... Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 45, p. e18, 2020.

PEREIRA, S.; RIBEIRO, C. Riscos psicossociais no trabalho. *Gestão e Desenvolvimento*, n. 25, p. 103-120, 1 jan. 2017.

RODRIGUES, C. M. L.; FAIAD, C.; FACAS, E. P... Fatores de Risco e Riscos Psicossociais no Trabalho: Definição e Implicações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 36, n. spe, p. e36nspe19, 2020.

RUMIN, Cassiano Ricardo; GUEDES, Janini; SCHMIDT, Maria Luiza Gava. Saúde mental e trabalho: a reabilitação profissional e as contribuições da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 41, p. e222902, 2021.

SILVA, GE da. Da tentativa de proteção à saúde física à vulnerabilidade em saúde mental: o teletrabalho em tempos de Covid-19. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 20, n. 1, p. 28-38, 2021.

SILVA, Jardson et al. Promoção da saúde mental dos trabalhadores da saúde: as práticas integrativas e complementares como estratégias de cuidado. *Revista Ciência Plural*, v. 8, n. 3, p. 1-16, 2022.

SOARES, Marilaine Aparecida. Psicodinâmica do trabalho: contribuições para a saúde mental do trabalhador e intervenções propostas para a prevenção da Síndrome de Burnout. 2023.

SOUZA, H. A.; BERNARDO, M. H... Prevenção de adoecimento mental relacionado ao trabalho: a práxis de profissionais do Sistema Único de Saúde comprometidos com a saúde do trabalhador. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 44, p. e26, 2019.

VÁZQUEZ-COLUNGA, J. C. et al... Saúde Mental Positiva Ocupacional: proposta de modelo teórico para abordagem positiva da saúde mental no trabalho. *Saúde e Sociedade*, v. 26, n. 2, p. 584–595, abr. 2017.

VIEIRA, C. E. C.; SANTOS, N. C. T... Fatores de risco psicossociais relacionados ao trabalho: uma análise contemporânea. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 49, p. edsmsubj1, 2024.